

.....

## Entspannt durch den Herbst

Shiatsu gegen Nervosität  
und Übungen fürs  
Gedächtnis. SEITEN 17-24





# SHIATSU NIMMT DEN DRUCK

Wenn der tägliche Stress  
zu viel wird, probieren Sie  
diese asiatische Methode

**S**hiatsu hilft nicht nur, sich der eigenen Grenzen und Empfindungen bewusst zu werden. Eine regelmäßige Begleitung mit dieser Methode über einen gewissen Zeitraum trägt auch dazu bei, Resilienz zu fördern“, erklärt Alexandra Gelnj, Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS). Immer wieder bekommt sie die Rückmeldung: „Es fällt mir leichter, mit dem Druck umzugehen und nicht alles so nah an mich heranzulassen.“

## **Nicht abwarten, sondern vorsorgen**

Die Expertin empfiehlt, Shiatsu nicht erst in Anspruch zu nehmen, wenn der Körper bereits Alarmzeichen sendet, sondern schon vorher. Die Anwendungen fördern nämlich die Erholungsfähigkeit und helfen dabei, Kraft und Ressourcen aufzubauen.

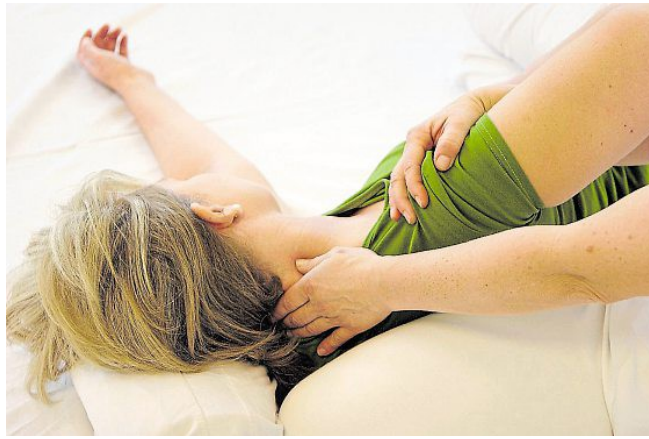
Hier ein paar Tipps:  
Den Kopf frei bekommen,

den Körper „aufwecken“  
Stehen Sie entspannt. Rotieren und schütteln Sie Handgelenke und Hände, um Sie zu lockern. Nun locker und rhythmisch von Kopf bis Fuß abklopfen - wahlweise mit den Fingerkuppen, lockeren Fäusten oder Handflächen: Kopf, Schultern, Brustkorb (sanft!), einen Arm nach dem anderen hinunter zur Hand und wieder hinauf. Den Rücken von oben nach unten, rund ums Becken und die Beine außen hinunter, an der Innenseite nach oben. Danach bleiben Sie noch ein paar Minuten ruhig stehen, beide Hände auf dem Bauch legen, dem eigenen Atmen lauschend.

**Entspannung für Nacken  
und Wirbelsäule, Erfri-  
schung für den Kopf**

Entspannt auf einem Sessel oder Hocker sitzen, nicht anlehnen. Beide Füße parallel und stabil am Boden abstellen. Entspannt ein- und ausatmen, Hände ausschütteln.

☛ Hände ausgestreckt hinter dem Rücken ver-



Fotos: OEDS (2), Andrea Hofmann



Mit gezielten Griffen kann entweder der Behandler oder der Betroffene selbst bestimmte Punkte aktivieren.

schränken, den Kopf ausatmend sanft nach vorne dehnen. Position einige Atemzüge halten. Hände auslockern.

◊ Um den Kopf greifen, die Daumen am Hinterkopf an den unter Schädelknochenrand legen, jeweils einige Zentimeter von der Mittellinie (Halswirbelsäule). Ausatmen, die Daumen sanft von unten in Richtung Schädelknochenrand schieben. An diesen Stellen befinden sich einige wichtige Akupunkturpunkte, die lösend bei Blockaden im Kopf und Nacken wirken.

#### Hilft bei Übermüdung

Lassen Sie Schultern und Arme locker hängen. Die Handflächen aneinander reiben. Dann sanft – als würden Sie Ihr Gesicht waschen – über Stirn,

Augen, Wangen, Nase, Mund und Kinn streichen. Beziehen Sie auch Kopf, Ohren und Hals mit ein.

Abschließend schneiden Sie Grimassen und öffnen Sie dabei den Mund weit.

#### „Anti-Panik-Punkt“

Der Akupunkturpunkt Herzkreislauf 8 wirkt beruhigend, hilft bei Nervosität und ist auch für Kinder gut geeignet. Sie finden ihn genau in der Mitte der Handfläche (siehe Foto). Eine Hand öffnen und entspannen, mit der anderen diese umfassen, sodass der Daumen gut das Zentrum der Handfläche erreicht. Mit dem Daumen beim Ausatmen einsinken, den Punkt nach Belieben halten, drücken, massieren oder reiben.

Karin Rohrer-Schausberger



## UNSERE EXPERTIN

Alexandra Gelny,  
Shiatsu-Praktikerin und Sprecherin des  
Österreichischen Dachverbands für Shiatsu (ÖDS)